

Velenje, 18. 11. 2020



V petek, 20. novembra, bo potekal že jubilejni 10. Tradicionalni slovenski zajtrk s sloganom »**Zajtrk z medom – super dan!**«. Kljub omejenemu delovanju enot Vrta Velenje v času epidemije bolezni COVID-19, ga bomo za vse prisotne otroke izvedli kot doslej. Na dan slovenske hrane bodo kuharji pripravili tradicionalne slovenske obroke iz lokalnih živil.

Vsaj del vsebin in doživetje ob najslajšem zajtrku v letu si želimo približati tudi otrokom, ki so te dni doma. Da nam bi to uspelo, pa vas, starše, prosimo za pomoč. V nadaljevanju smo pripravili osnovne informacije o projektu z nekaj zanimivostmi. Postopoma pa bomo dodajali tudi ustvarjalne in vzgojno-izobraževalne vsebine.

Tradicionalni slovenski zajtrk obeležujemo vsak tretji petek v novembru in je ena od osrednjih dejavnosti ob dnevu slovenske hrane. Glavni cilji projekta so:

- ozaveščanje o pomenu opravevanja čebel,
- ozaveščanje o pomenu razvoja zdravih prehranskih navad,
- spodbujanje k uživanju rednih in zdravih obrokov,
- spodbujanje k uživanju kakovostnih lokalnih živilih,
- podpora slovenskih pridelovalcev in ozaveščanje o pomenu samooskrbe.

Čebele opraveujejo številne rastline, ki jih uporabljamo za pridelavo hrane. Kar tretjina svetovne pridelave hrane je odvisna od opravevanja čebel (World bee day, 2020). Njihov doprinos je poleg proizvodnje medu in matičnega mleka zelo velik.

Z rednim uživanjem 4–5 manjših obrokov dnevno, v primernem časovnem razmaku, se izboljšajo umske sposobnosti, poveča se občutek sitosti, zmanjša možnost prenajedanja in zniža vsebnost maščob v krvi. Pogostejši in manjši obroki imajo ugoden vpliv na raven glukoze v krvi, zmanjšana je možnost za pomanjkanje esencialnih hranil v prehrani in povečana storilnost (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005; NIJZ, 2010).

Redno zajtrkovanje je pomemben del zdrave prehrane in pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Pri otrocih, ki zajtrkujejo, je delovna storilnost za kar 20 % višja v primerjavi s sovrstniki, ki ne zajtrkujejo. Enako velja za telesne in duševne zmožnosti (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005; NIJZ, 2010). Kognitivne in spominske zmožnosti so odvisne od količine in vrste živil, ki jih otroci zajtrkujejo.

Zajtrk je po priporočilih sestavljen pretežno iz ogljikovih hidratov v obliki polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnat kruh, kaše, zdrobi, idr.), ki ugodno vplivajo na zmeren porast glukoze v krvi. Pripravljeni so v kombinaciji z beljakovinskimi živili, kot so mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki, idr. Na ta način še dodatno izboljšamo kognitivne zmožnosti in razpoloženje. Z dodatkom zelenjave in sadja dodatno zvišamo hranilno vrednost obroka ter ugodno vplivamo na energijsko gostoto obroka (NIJZ, 2010).

Različni pristopi spoznavanja in navajanja na okuse, arome in vonje, vzor staršev, vrstnikov, vzgojiteljev ter vzgojno-izobraževalne metode staršev in vzgojiteljev vplivajo na prevzem ter pridobitev prehranskih navad (Reverdy in sod., 2010). Predšolski otroci zelo radi posnemajo obnašanje odraslih. Prevzamejo njihovo obnašanje pri mizi, željo po poskušanju nove hrane in dajanje prednosti določenim živilom, jedem, navadam. S pogovorom o izvoru hrane in načinu pridelave jih izobražujemo. Samo z izobraževanjem lahko vzgojimo generacije, ki bodo ozaveščene o pomenu zdrave prehrane, bodo odgovorno ravnale s hrano, okoljem ter pozitivno prispevale k dobremu počutju socialnih skupnosti in nazadnje celotne okoljske združbe (FAO, 2017).

Lokalno pridelana hrana je običajno obrana v času fiziološke zrelosti ter ima višjo biološko in hranilno vrednost, prav tako so boljše senzorične lastnosti (videz, aroma, vonj, tekstura) živil. Z nakupom hrane lokalnega porekla podpiramo lokalne pridelovalce in živilsko industrijo ter utrjujemo lokalno samooskrbo. S krajšanjem transportnih poti živil od pridelovalca, proizvajalca do končnega potrošnika, s poseganjem po ekoloških živilih in uporabi embalaže za večkratno uporabo pomembno prispevamo k zmanjšanju ogljičnega odtisa in bolj trajnostni pridelavi hrane.

Pripravite si Tradicionalni zajtrk tudi v vašem domu



Fotografija 1: Tradicionalni slovenski zajtrk (vir: www.nasasuperhrana.si)

S pripravami lahko pričnete že nekaj dni prej in izdelate dekoracijo, pogrinjke za praznično mizo. Otroke vključite tako v priprave na zajtrk, kot samo pripravo zajtrka. Zadolžitve prilagodite njihovi starosti. Tudi najmlajši otroci lahko sodelujejo in prinesejo npr. prtičke. Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo: **kruh, maslo, med, mleko in jabolko**. Vzemite si čas, bodite ustvarjalni in uživajte v družbi svoje družine. V kolikor vam ustreza, za celostno doživetje poskrbite tudi za glasbeno spremljavo. V vrtčevskih prostorih te dni največkrat odmeva skladba Lojzeta Slaka – Čebelar. Ne pozabite tudi na gibanje, saj boste imeli po takšnem zajtrku veliko energije.

Če zaradi delovnih, šolskih ali drugih obveznosti ne boste uspeli izvesti Tradicionalnega zajtrka v petek, ga lahko katerikoli dan, ko boste imeli čas. Letošnje leto je precej drugačno, zato izkoristimo vsako priložnost, da si pričaramo prijetno vzdušje.

Pripravila:
Janja Pohorec, organizatorica prehrane



Šlandrova 11 a, 3320 Velenje, 03 898 24 00, tajnistvo@vrtec-velenje.si

Viri:

Pomen čebel

<https://www.worldbeeday.org/si/o-projektu/pomen-cebel.html> (18.11. 2020)

Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič, M., Širca - Čampa A. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 80 str.

NIJZ. 2010. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 2 str.

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/pomenzajtka_rednozajtrkovanjenedelzdraveprehrane.pdf (31. jan. 2016)

Reverdy C., Schlich P., Köster E. P., Ginon E., Lange C. 2010. Effect of sensory education on food preferences in children. Food Quality and Preference, 21: 794–804

FAO. School food. Rome, Food and Agriculture Organisation of United Nations: 3 str.

<http://www.fao.org/school-food/en/> (2. maj 2017)